

Prof Datin Dr Sherina Mohd Sidik

Pakar Perunding Perubatan Keluarga, Jabatan Psikiatri,
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM)



Ketagihan permainan video jejas tumpuan pelajar

Lanjutan tempoh PKP bukan alasan abai pelajaran

Menjalani fasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) mungkin menjadi detik sukar untuk pelajar yang berada di institut pengajian tinggi (IPT). Mereka berusaha untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan keadaan dan kekangan.

Selain meneruskan sesi pembelajaran secara dalam talian, pelajar perlu memanfaatkan masa dengan aktiviti yang sihat. Berdasarkan tinjauan, segelintir daripada mereka mungkin memilih permainan video sebagai alternatif mengisi masa terluang.

Pelajar yang baharu berjinak dengan permainan video perlu mengambil berat kesan amalan itu. Bermula dengan keterujaan untuk mencuba aktiviti permainan video, tanpa disedari corak tingkah laku pelajar terhadap aktiviti itu boleh berubah sehingga menyebabkan ketagihan.

Tempoh PKP yang agak panjang mungkin memberi ruang dan peluang kepada permasalahan ini sekiranya tidak diberi perhatian yang sewajarnya. Ditambah dengan ganjaran penggunaan internet percuma oleh sya-

rikat telekomunikasi di musim PKP, pelajar mungkin memperuntukkan masa lebih lama untuk permainan video dalam talian.

Pelajar boleh menjadi terlalu asyik bermain sehingga mengabaikan waktu makan, belajar dan tidur. Permainan video boleh memberi implikasi negatif kepada kesihatan pelajar sekiranya dilakukan secara berlebihan. Ia boleh menimbulkan tindak balas neurologi yang memberikan perasaan gembira dan mendorong pemain untuk bermain secara berterusan.

Selain itu, sistem ganjaran yang menawarkan item maya seperti senjata dan perisai atau hadiah sebenar seperti langganan *video streaming* menjadikan permainan sukar dihentikan.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengklasifikasikan ketagihan permainan video atau *gaming disorder* sebagai masalah kesihatan mental.

Bagi menjalankan diagnosis ketagihan permainan video, corak tingkah laku pemain haruslah memberi gangguan yang signifikan terhadap diri, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan atau fungsi penting kehidupan yang lain dan kebiasaannya berlaku sekurang-kurangnya untuk tempoh 12 bulan.

Bagaimanapun, tempoh jangka masa boleh dikurangkan sekira-



**Ketagihan
menyebabkan pemain
mengalami tekanan,
perubahan corak
pemakanan dan tidur,
kurang tumpuan
semasa belajar atau
bekerja dan kurang
pergaulan sosial. Kesan
paling serius ketagihan
termasuklah kegagalan
belajar, kehilangan
pekerjaan dan
kegagalan hubungan.**

nya kesemua ciri diagnostik sudah dikenal pasti dan gejala yang dialami oleh individu adalah cukup serius.

Ulasan sistematik bagi beberapa kajian pada peringkat antarabangsa mendapati bahawa peratusan ketagihan permainan video dalam talian ada di antara 0.7 peratus hingga 27.5 peratus. Peratusan ketagihan permainan

video dalam talian dianggarkan lebih tinggi di negara Asia dan dalam kalangan lelaki berusia antara 12 hingga 20 tahun.

Kajian menunjukkan bahawa ketagihan permainan video boleh mempengaruhi kesihatan fizikal, psikologikal dan fungsi sosial pemain.

Ketagihan menyebabkan pemain mengalami tekanan, perubahan corak pemakanan dan tidur, kurang tumpuan semasa belajar atau bekerja dan kurang pergaulan sosial. Kesan paling serius ketagihan termasuklah kegagalan belajar, kehilangan pekerjaan dan kegagalan hubungan.

Dari segi kajian klinikal, ulasan menyeluruh terhadap beberapa hasil kajian pada peringkat antarabangsa menunjukkan perkaitan antara ketagihan permainan video dalam talian, gejala sindrom kurang daya tumpuan dan hiperaktif (ADHD) serta kemurungan.

Terdapat juga perkaitan antara ketagihan permainan video dan masalah gangguan kerisauan. Sejauh mana perkaitan ketagihan aktiviti ini dan kesihatan mental di negara ini, perlu dikaji secara terperinci.

Sehubungan itu, bagaimana mengurangkan risiko masalah ketagihan permainan video khususnya dalam kalangan pelajar.

Pelajar yang menggemari per-

mainan ini harus peka dengan jumlah masa yang diperuntukkan untuk aktiviti permainan, terutamanya apabila aktiviti harian yang lain mula diabaikan serta terdapat perubahan terhadap kesihatan fizikal atau psikologikal dan fungsi sosial yang disebabkan oleh corak tingkah laku permainan video.

Pelajar perlu menyusun jadual harian dengan sebaiknya bagi memastikan pengurusan masa yang berkualiti dan memastikan kekerapan serta tempoh masa permainan video adalah terkawal.

Hadkan aktiviti ini untuk beberapa jam sahaja dalam sehari. Pelajar perlu peka terhadap perubahan corak tingkah laku diri. Sekiranya, pelajar mengalami kesan seperti hilang minat terhadap aktiviti harian, gangguan mood dan penumpuan serta prestasi pelajaran merosot, mereka perlu segera berhenti bermain.

Mereka boleh mendapatkan khidmat nasihat daripada kaunselor dan pakar psikiatri sekiranya perlu. Peranan sokongan oleh rakan, pensyarah dan ahli keluarga kepada pelajar yang mengalami masalah ketagihan juga amat penting.

Permainan video boleh menjadi aktiviti yang menyeronokkan dan bermanfaat jika dilakukan dengan cara yang betul. Namun, pelajar seharusnya tidak terlalu taasub dengannya dan memastikan segala aktiviti harian dilakukan secara seimbang.

Tumpuan terhadap pelajaran perlu diberi keutamaan bagi memastikan proses pengajaran dan pembelajaran tidak terjejas sepanjang tempoh PKP.